

# Litsea (Litsea cubeba)

## Interessantes Allerlei

Das ätherische Öl wird aus den Früchten des Litsea-Baumes gewonnen, der in China und Indochina beheimatet ist. Seine Blätter und Blüten verströmen einen herrlichen Duft – ähnlich dem von Zitronengras. Litsea wird auch unter dem Namen „May Chang“ angeboten – volkstümlich wird Litsea cubeba auch als „tropische Verbena“ bezeichnet. Die Ureinwohner Taiwans verwendeten die roten Früchte als Gewürz.

## Heilwirkung auf den Körper

In der traditionellen chinesischen Medizin wird Litsea cubeba schon lange als Mittel gegen Verdauungsprobleme, Schüttelfrost, Rücken-, Kopf- und Muskelschmerzen angewendet. In der Aromatherapie wird das ätherische Öl auch zur Behandlung von Erkältungskrankheiten eingesetzt. Ebenso findet es Verwendung, um arthritische und rheumatische Beschwerden zu lindern. Auch bei Akne, Hautmykosen und fetter Haut ist Litsea eine wertvolle Hilfe.

## Psychisch-seelische Wirkung

Litsea vertreibt negative Gedanken, stimmt optimistisch und lässt die Sonne wieder scheinen. Das ätherische Öl wirkt ausgleichend auf das vegetative Nervensystem, entspannt, wirkt antidepressiv, löst Ängste und hilft bei Zerstreuung. Will sich aufgrund von Nervosität der Schlaf nicht einstellen, sollte man ebenfalls auf dieses Öl zurückgreifen. Litsea fördert die Konzentration und belebt bei geistiger Erschöpfung. Als Sauna-Duft macht Litsea müde Menschen wieder munter.

## Ein Rezept

Dank seiner geruchsneutralisierenden Wirkung kann man Litsea überall dort einsetzen, wo „frischer Wind“ vonnöten ist. Ein toller Nebeneffekt ist, dass das Öl eine luftreinigende Wirkung hat. Rezept für 50 ml Spray (Reihenfolge beachten): Ca. 1 bis 2 ml reinen Alkohol mit 30 bis 40 Tropfen Litsea-Öl gut vermischen und mit demineralisiertem Wasser auffüllen. Vor Gebrauch immer gut schütteln.

## Zu beachten

Litsea ist stark hautreizend. Es sollte niemals unverdünnt angewendet werden. Der Anteil dieses ätherischen Öles in Hautpflegemischungen sollte 10 % nicht überschreiten.

## Verschiedenes

<b>Lateinische Bezeichnung:</b>	Litsea cubeba
<b>Pflanzenfamilie:</b>	Lorbeergewächse
<b>Herkunft:</b>	Indien, China
<b>Gewinnung:</b>	Destillation der Früchte
<b>Duft:</b>	Frisch, fruchtig, zitronenartig
<b>Mischt sich gut mit:</b>	Eukalyptus, Cajeput, Niaouly

## Quellen

Mein über Jahrzehnte erworbenes und erprobtes Wissen habe ich mit Informationen aus folgenden Quellen ergänzt: «Praxis Aromatherapie» (Monika Werner/Ruth von Braunschweig); «Ma bible des huiles essentielles» (Danièle Festy); «Himmlische Düfte» (Susanne Fischer Ritzi); «Bewährte Aromamischungen» (Ingeborg Stadelmann). In keinem Fall wurden ganze Textpassagen kopiert.